給食予定献立表 2026年6月

明の守しんどう学園
3歳以上（A）

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	おやつ 時間	おやつ 献立名	おやつ ざいりょう
1	月	昼	鰊の煮付け キャベツの胡麻味噌和え オクラの清汁 ごはん	黄金カレイ かまぼこ,みそ	生姜 キャベツ オクラ,人参	さとう,里芋 さとう,白ごま 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 昆布つゆ,みりん風調味料 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	きなこ蒸しパン スキムミルク	蒸しパンミックス,水,きな粉,さとう スキムミルク
2	火	昼	あなご寿司 高野豆腐の含め煮 麸の清汁	穴子,錦糸,きざみのり 高野豆腐 カットわかめ	レンコン,人参,紅生姜 人参,干し椎茸,きぬさや	米,さとう,さとう さとう おつゆ麸	酢,塩,味の素,みりん風調味料,昆布つゆ 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	メロンのやわらかムース お茶	デザート&ムース(メロン),牛乳
3	水	昼	鶏肉の塩こうじ焼き カレーサラダ 小松菜の味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 みそ	アスパラガス かぼちゃ,玉葱,レーズン 小松菜,人参	サラダ油 マヨネーズ 米	塩こうじ,塩 カレーパウダー,ウスターソース 和風だし	3時	コーンフリッター スキムミルク	お魚ソーセージ,コーン,卵 小麦粉,ベーキングパウダー あおさのり,サラダ油 スキムミルク
4	木	昼	豚肉の甘味噌炒め ブロッコリーの和え物 豆腐の清汁 ごはん	豚小間肉,みそ 木綿豆腐	もやし,にら,おろし生姜 ブロッコリー,人参 白ねぎ	サラダ油,さとう さとう 米	料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	さつまきんとん スキムミルク	さつま芋,さとう,水 スキムミルク
5	金	昼	タラのテリヤキソースかけ 青梗菜のなめたけ和え 卵スープ ごはん	たら 卵	玉葱,ピーマン,おろし生姜 チンゲン菜,なめたけ 大根の葉	片栗粉,サラダ油,さとう,片栗粉 米	塩,料理酒,おろし生ニンニク,豆板醤 濃口醤油,ケチャップ,みりん風調味料 鶏がらスープ,塩	3時	抹茶の米粉ケーキ スキムミルク	米粉,ベーキングパウダー グリーンティー,さとう,牛乳 サラダ油,水 スキムミルク
6	月	昼	ツナ入り卵焼き 金平ごぼう 厚揚げの味噌汁 ごはん	卵,ツナ 絹厚揚げ,みそ	玉葱,小松菜 ごぼう,人参 青葱	サラダ油,サラダ油 糸こんにゃく,ゴマ油,さとう 米	塩,コショウ,ケチャップ みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	プリン お茶	プリンの素,牛乳,水
7	火	昼	鶏肉のタルタル焼き じゃがベーコン カリフラワーのスープ ごはん	鶏モモ肉 ベーコン	パセリ,インゲン カリフラワー,人参	タルタルソース,サラダ油 じゃがいも,サラダ油 米	味付塩コショウ,塩 塩,コショウ チキンコンソメ	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン,イチゴジャム スキムミルク
10	水	昼	時の記念日・お誕生会 時の記念日丼 海藻サラダ 花麸の清汁	鶏ミンチ 海藻サラダ,カニカマチラシ	ほうれん草,人参,コーン オクラ 大根の葉	米,さとう,サラダ油,さとう ゴマ醤油ドレッシング 花麸	濃口醤油,濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	お誕生日デザート さわかやオレンジゼリー お茶	ゼリーの素(オレンジ),オレンジソース ミカン缶
11	木	昼	鯖の香味焼き 切干大根のナムル 白菜の清汁 ごはん	さば 刻み揚げ	玉葱,オクラ 切干大根,人参,きゅうり 白菜	白ごま,さとう,サラダ油 さとう,ゴマ油 米	おろし生ニンニク,料理酒,濃口醤油,塩 濃口醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	アメリカンドッグ スキムミルク	お魚ソーセージ,ホットケーキミックス サラダ油,ケチャップ スキムミルク
12	金	昼	ミルクスープスパゲティ 和風サラダ 果物(パイン缶)	ベーコン,牛乳 カットわかめ	玉葱,ブロッコリー,人参 レタス,アスパラガス,コーン パイン缶	スパゲティ,サラダ油,マーガリン,片栗粉 ゴマ醤油ドレッシング	チキンコンソメ,水,コショウ	3時	しそコーンおにぎり お茶	米,コーン,ゆかり
13	土	昼	豚の梅しょうが焼き 茄子のおかか和え もやしの味噌汁 ごはん	豚小間肉 花かつお みそ	玉葱,おろし生姜,キャベツ なす もやし,大根の葉	サラダ油 米	しそねり梅,みりん風調味料,濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	せんべい スキムミルク	アンパンマンソフト和饼 スキムミルク
15	月	昼	鯵の竜田揚げ ビーフンのカレー炒め しろなの味噌汁 ごはん	あじ みそ	おろし生姜,ブロッコリー 玉葱,人参,ピーマン しろな	さとう,片栗粉,サラダ油 ビーフン,サラダ油 おつゆ麸 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 カレーパウダー,チキンコンソメ,塩 みりん風調味料 和風だし	3時	シュガーバイ スキムミルク	ぎょうざの皮　生,マーガリン さとう スキムミルク
16	火	昼	親子丼 白菜のカニカマ和え 南瓜の味噌汁	鶏肉,卵 カニカマチラシ みそ	玉葱 白菜 かぼちゃ,大根の葉	米,さとう	和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 うすくち醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	スコーン スキムミルク	ホットケーキミックス,マーガリン,卵,牛乳 スキムミルク スキムミルク
17	水	昼	ポークビーンズ マカロニサラダ チーズ 食パン	豚小間肉,大豆,水煮 お魚ソーセージ チーズ	玉葱,人参,インゲン,トマトピューレ ミックスベジタブル	じゃがいも,サラダ油 マカロニ,マヨネーズ 食パン	ケチャップ,チキンコンソメ	3時	焼きおにぎり お茶	米,濃口醤油,みりん風調味料 ゴマ油
18	木	昼	牛肉とブロッコリーの炒め物 小松菜と竹輪の煮浸し かぶのスープ ごはん	牛モモ肉 ちくわ	ブロッコリー,玉葱,人参 小松菜 かぶ,きくらげ	サラダ油,さとう,片栗粉 米	料理酒,濃口醤油,オイスターソース 和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 鶏がらスープ,塩	3時	マーマレードケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス,卵,牛乳,マーガリン オレンジママレード スキムミルク
19	金	昼	食べてみよう！小学校給食 あまからチキンカツ ポテトサラダ ゆばのすましじる ごはん	チキンカツ 木綿豆腐,湯葉	人参 人参,しめじ,みつば	サラダ油,さとう,片栗粉 じゃがいも,マヨネーズ 米	濃口醤油,みりん風調味料 塩,コショウ 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ココアクッキー スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 ココア スキムミルク
20	土	昼	炊き込みごはん さつま芋のレモン煮 大根の清汁	鶏モモ肉,ちくわ 刻み揚げ	ごぼう,人参,しめじ レモン果汁 大根	米 さつま芋,さとう	うすくち醤油,濃口醤油,和風だし みりん風調味料,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ウエハース 雪の宿 スキムミルク	ウエハース(バニラ) 雪の宿 スキムミルク
22	月	昼	きざみ揚げうどん れんこんサラダ 果物(黄桃缶)	刻み揚げ,卵 ツナ	玉葱,人参,青葱 レンコンミックスベジタブル 黄桃缶	うどん,さとう ゴマ油,さとう,マヨネーズ	塩,みりん風調味料,うすくち醤油 昆布つゆ 濃口醤油	3時	麩わかめおにぎり お茶	米,麩,わかめ,ごはんの素
23	火	昼	赤魚のバター醤油焼き おから炒め じゃが芋の味噌汁 ごはん	赤魚 おから 刻み揚げ,みそ	オクラ 玉葱,きぬさや,人参	バターソース サラダ油,さとう じゃがいも 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	ごまドーナツ スキムミルク	ホットケーキミックス,絹ごし豆腐 さとう,白ごま,サラダ油 スキムミルク
24	水	昼	[わくわくランチ] ささみチーズフライ 添:ブロッコリー 人参しりしり ごはん (5歳児未満) オニオンスープ (5歳児のみ) ウインナー ふりかけ	鶏ささみ,チーズ ツナ ポークウインナー	ブロッコリー 人参 玉葱,パセリ	小麦粉,パン粉,サラダ油 ゴマ油,さとう,白ごま 米 サラダ油	塩 塩 濃口醤油,料理酒 チキンコンソメ 麩ふりかけ	3時	バニラババロア お茶	ババロアの素バニラ,牛乳
25	木	昼	豚とがんもの煮物 ほうれん草の磯和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉,がんも きざみのり みそ	玉葱,人参,グリーンピース ほうれん草,人参 青葱	こんにゃく,さとう 里芋 米	和風だし,みりん風調味料,濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	大学バナナ スキムミルク	バナナ,水,さとう,黒ごま スキムミルク
26	金	昼	白身魚の洋風あんかけ 和風ピクルス ちんげん菜のスープ ごはん	ホキ	玉葱,赤ピーマン,ピーマン 大根,人参 チンゲン菜,コーン	小麦粉,サラダ油,片栗粉 さとう 米	味付塩コショウ,ケチャップ,ウスターソース チキンコンソメ 酢,濃口醤油 チキンコンソメ	3時	チーストースト スキムミルク	食パン,マヨネーズ,チーズ スキムミルク
27	土	昼	豚丼 かぼちゃの甘煮 えのきの味噌汁	豚小間肉 みそ	玉葱,人参 かぼちゃ えのき,大根の葉	米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう さとう	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ビスコ ぽたぽた焼き スキムミルク	ビスコ ぽたぽた焼 スキムミルク
29	月	昼	カレイの醤油マヨ焼き 茄子の味噌炒め そうめんの清汁 ごはん	黄金カレイ 合挽ミンチ,牛豚,みそ	インゲン なす,玉葱,おろし生姜 大根の葉	マヨネーズ,サラダ油 サラダ油,さとう,片栗粉 そうめん 米	塩,料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス,サラダ油 つぶあん スキムミルク
30	火	昼	オーブンオムレツ カリフラワーのドレッシング和え 小松菜の味噌汁 ごはん	卵,シュレッドチーズ みそ	玉葱,人参,アスパラガス カリフラワートマト 小松菜,人参	サラダ油 サウザンドレッシング 米	塩,塩,コショウ,ケチャップ 和風だし	3時	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素

献立種類	3歳以上（A）				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	501 kcal	18.5 g	12.4 g	81.7 g	1.9 g

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。